



## PATINADOR o que pratica patinagem

*Desporto e Artes*



### LOBITOS

#### BASE

1. Consegue começar a patinar da posição sentada.
2. Sabe ajustar os patins nos pés apertando todos os encaixes ou apertos.
3. Usa protecções individuais (joelheiras, mãozeiras e capacete).

#### AVANÇADOS

4. Identifica um local apropriado para patinar.
5. Patina para a frente e para trás.
6. Realiza 5 minutos sem parar de patinagem.

### EXPLORADORES E MOÇOS

#### BASE

1. Identifica um local apropriado para patinar.
2. Patina para a frente e para trás.
3. Realiza 5 minutos sem parar de patinagem.

#### AVANÇADOS

4. Realiza a substituição de rodas e encaixes danificados.
5. Leva um amigo a experimentar os patins e explica as noções básicas de patinagem.
6. Patina durante 10 minutos sem cair ou parar.

### PIONEIROS E MARINHEIROS

#### BASE

1. Realiza a substituição de rodas e encaixes danificados.

2. Leva um amigo a experimentar os patins e explica as noções básicas de patinagem.
3. Patina durante 10 minutos sem cair ou parar.

#### AVANÇADOS

4. Identifica 3 tipos de patins e de patinagem diferentes e descreve as diferentes modalidades de patinagem.
5. Realiza pelo menos 5 habilidades (saltos, agachamento, realizar s, cruzar pernas e travar sem usar o travão do patim).
6. Participa numa prova de patins.

### CAMINHEIROS E COMPANHEIROS

#### BASE

1. Identifica 3 tipos de patins e de patinagem diferentes e descreve as diferentes modalidades de patinagem.
2. Realiza pelo menos 5 habilidades (saltos, agachamento, realizar s, cruzar pernas e travar sem usar o travão do patim).
3. Participa numa prova de patins.

#### AVANÇADOS

4. Experimenta algumas manobras num halfpipe.
5. Utiliza pelo menos dois tipos de patins em locais e estilos diferentes.
6. Organiza um percurso de patinagem onde se possa ter um primeiro contacto com a modalidade.